Aforismos da masculinidade

Prof. Dr. Maurício Amaral de Almeida

Almeida, M. A.
Aforismas da Masculinidade / Maurício Amaral de Almeida, 2021.
Total de folhas: 67

1. Psicologia 2. Sexologia 3. Masculinidade

Formato: e-book
Acesso: http://www.doutormauricio.com.br/aforismos-da-masculinidade/

Este trabalho está licenciado sob a Licença Internacional **Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0**. Para obter uma cópia dessa licença, visite: http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/ ou envie uma carta para: Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Dedicatória

Eu dedico essa pequena obra às mulheres da minha vida, do passado, do futuro e principalmente do presente. É a energia feminina de cada uma de vocês que alimentou o meu caminho no descobrimento da minha própria energia masculina.

E é essa energia feminina que dá sentido e propósito a minha energia. Que seja o a interação construtiva entre essas duas forças que continuem a gerar a vida da qual todos nós dependemos.

Sumário

	Página
Prefácio	01
Parte 1. A sua identidade	02
1.01. Conhece-te a ti mesmo	02
1.02. Vai dar trabalho	03
1.03. A sua história	04
1.04. A personalidade humana	05
1.05. O seu temperamento	06
1.06. O seu MBTI	07
1.07. Os seus pontos fortes e os seus pontos fracos	08
1.08. Os seus outros recursos	11
1.09. O que você pode fazer	12
1.10. Seja homem	13
Parte 2. Princípio 1: O princípio da realidade	14
2.01. Por que a realidade	14
2.02. Por que não a realidade	15
2.03. As 3 formas de verdade	16
2.04. Os 4 tipos de conhecimento	18
2.05. Ciência	20
2.06. Os limitadores da realidade	22
2.07. Os limitadores do discurso legítimo	24
2.08. Existe a natureza humana?	25
2.09. A realidade e o respeito	26
2.10. Sobre meninos e meninas	27
Parte 3. Princípio 2: O princípio da Soberania Pessoal	28
3.01. Soberania pessoal	28
3.02. Valores	29
3.03. Integridade	30
3.04. Acontabilidade	31
3.05. A transparecia e a língua solta	32
3.06. Estabilidade	33
3.07. Honra	34
3.08. É solitário no topo	35
3.09. Rede de apoio	36
3.10. Modelos de masculinidade	37
Parte 4. Princípio 3: O princípio do sentido próprio	38
4.01. Nunca vai ficar fácil	38
4.02. O homem precisa de um propósito	39
4.03. Escolhendo seu propósito	40
4.04. O Dô	41
4.05. Fé	42
4.06. Saúde física e mental	43
4.07. Finanças	44
4.08. Se porte como a pessoa mais tranquila da sala	45
4.09. Você só pode ser digno se puder ser um monstro	46
4.10. Mérito	47

Parte 5. Sexo 48
5.01. Tudo na vida é sobre sexo 48
5.02. Sexo e Poder 49
5.03. Poder e masculinidade 50
5.04. Você não terá tudo que deseja 51
5.05. Relacionamento e trocas 52
5.06. Entendendo a sexualidade feminina 54
5.07. O que as mulheres querem 55
5.08. O que os homens realmente querem 56
5.09. Como ser “bom de cama” 57
5.10. Você está disposto a pagar o preço do que deseja? 59

Sobre a redistribuição desse e-book 60
Um breve curriculum do autor 61

Prefácio

Esse é um livro escrito por um homem para outros homens. É um livro sobre ser homem, e é escrito para todos os homens que como eu, não aprendeu a ser homem com seu pai, que buscou por muitos caminhos como realizar a sua própria natureza sem um guia em quem pudesse confiar, e por isso mesmo percorreu muitos caminhos errados antes de se encontrar.

Por tudo isso é um livro franco, direto (as vezes direto demais, me desculpe por isso...), e conciso. Ao longo de todo o texto eu procurei escrever sem me estender demais, mesmo que as vezes isso seja impossível devido a complexidade do assunto. É por isso que foi escolhido o estilo aforístico. Um aforismo é um texto breve que enuncia uma regra, um pensamento, um princípio ou uma advertência. É um estilo de sentença que articula literatura e filosofia em que a percepção da vida, da sociedade, ou tudo que venha a ser objeto de pensamento, é realçado pela expressividade de uma mensagem verdadeira e concisa[1].

Eu espero que esse texto possa te ajudar a encontrar o seu próprio caminho e descobrir a sua plenitude como Homem.

Maurício Amaral de Almeida, Prof. Dr.

Sexólogo, Psicólogo e Homem

São Paulo, 15 de Outubro de 2021

1 https://www.significados.com.br/aforismo/

Parte 1. A sua identidade

1.01. Conhece-te a ti mesmo

É bem provável que você já tenha ouvido essas palavras:

"Conhece-te a ti mesmo"

Diz-se que esse aforismo encontrava-se no pórtico de entrada do templo do Deus Apolo, na cidade de Delfos na Grécia, no século IV a. C.

Sun Tsu, o grande general chinês autor de "A arte da Guerra" era mais enfático:

> **"Se você conhece o inimigo e conhece a si mesmo, não precisa temer o resultado de cem batalhas. Se você se conhece mas não conhece o inimigo, para cada vitória ganha sofrerá também uma derrota. Se você não conhece nem o inimigo nem a si mesmo, perderá todas as batalhas[2]"**

Quantas vezes eu li, ouvi, lembrei dessas frases. E em todas eu sempre me perguntava:

"Que p**** isso quer dizer?"

Parece fácil né? Se você se conhece tudo da certo! Aí se não deu certo é por que você é o otário que nem conhece a si mesmo nem ao seu adversário! E quantas vezes eu me senti esse otário.

Eu quero te ajudar a deixar de ser esse otário, a deixar de se sentir derrotado a cada revés. Mas para isso vamos entender o que "conhecer a si mesmo" quer dizer.

2 https://www.pensador.com/frase/MTQyNA/

1.02. Vai dar trabalho

Quase ninguém conhece realmente quem é.

Se eu te pedisse pra dizer quem você é em menos de 2 minutos, o que costuma- se chamar de “elevator pitch[3]” provavelmente você não iria conseguir se não tivesse treinado para isso. Se acha que vai conseguir tente já, sem pensar antes!

3

2

1

Já!

Ora, se você (e quase todo mundo) não consegue resumir quem você é imediatamente isso quer dizer alguma coisa. E essa coisa é, **você não se conhece o suficiente**.

Mas não se sinta mal por isso, como eu disse acima: “Quase ninguém conhece realmente quem é”.

Agora eu estou te convidando para começar essa jornada, que não vai terminar aqui, e provavelmente vai durar o resto da sua vida. Mas uma coisa eu te garanto... Vai dar trabalho! As vezes vai dar preguiça! Muitas vezes você vai encontrar coisas que não gosta.

Mas ser Homem também é isso. É fazer o que precisa ser feito. Não importa se é difícil ou desagradável.

Ao longo deste livro eu vou te propor várias atividades, nem todas você vai ter vontade de fazer. E dai? É só não fazer, o prejuízo é só seu. Você é o único responsável pela sua vida e pelas suas escolhas.

“Eu só posso te mostrar a porta, cabe a você entrar[4]”

---

3 O termo “elevator pitch” (discurso de elevador) remete a ideia de uma fala breve e objetivo que um individuo utiliza para apresentar uma ideia, um produto ou a si mesmo, demonstrando seus benefícios e valores, para despertar o interesse do ouvinte. A analogia ao elevador se deve ao fato de que o tempo gasto para essa fala deve durar de trinta segundos a dois minutos, o que dura uma curta "viagem" em um elevador comum.

4 Morpheus para Neo em Matrix

1.03. A sua história

Um bom lugar para iniciar essa jornada de auto conhecimento é na sua história pessoal.

Não... Não estou procurando coisas como o "Complexo de Édipo[5]" nem tentando afirmar que tudo vem de traumas de infância.

Acontece que, tenho observado que muitos dos nossos afetos, aquilo que gostamos e não gostamos, já se mostrava presente na infância e adolescência. Por isso eu vou te propor o primeiro de vários exercícios deste livro.

Escreva a sua história, da seguinte forma: Você vai se imaginar com 5, 8, 12 e 16 anos. E para cada idade você vai escrever pelo menos um parágrafo contando o seguinte: Como você passa o seu tempo? Quais as suas atividades favoritas? Quais as suas principais qualidades? Quais os seus principais defeitos? Como era a sua vida social? Como você imagina o seu futuro? Conte pelo menos um caso que se lembre.

Pare aqui e faça a atividade agora!

Agora releia o que escreveu e veja o que você encontra de você hoje na criança ou no adolescente que você foi. Anote essas características em uma lista chamada "Eu sempre fui assim"

5 O complexo de Édipo é um termo da psicanálise basicamente usado para descrever os sentimentos de atração de um menino por sua mãe e de ciúme por seu pai.

1.04. A personalidade humana

A personalidade pode ser grosseiramente definida como um conjunto de características mais ou menos estáveis de um indivíduo.

O entendimento mais aceito atualmente sobre a personalidade aponta que ela tem uma parte hereditária, isso é, genética e uma outra parte que se desenvolve ao longo da sua história pessoal.

A parte hereditária pode ser chamada de temperamento, e é algo que nasce com a a gente. O seu temperamento não é algo que vai mudar, mas mesmo assim existe algo para se fazer a respeito como eu vou discutir mais a diante, no capítulo 1.05.

A parte histórica da sua personalidade é chamada de caráter e é a parte que está permanentemente em construção.

Conhecer mais sobre a sua personalidade é uma das ferramentas importantes do seu auto conhecimento.

1.05. O seu temperamento

O temperamento é o nome que se dá à parte genética da personalidade. Ser genético significa que em sua essência que o seu temperamento não irá mudar. Isso não significa que não há nada que se pode fazer a respeito.

A teoria mais aplicável sobre os temperamentos propõe que existem quatro temperamentos, que são chamados de: Sanguíneo, Colérico, Fleumático e Melancólico.

O Sanguíneo é: Comunicativo, simpático, entusiasmado; mas também é: Indisciplinado, impulsivo e inseguro. Eles tendem a atividades como: Vendedores e oradores.

O Colérico é: Decidido, otimista, prático; mas também é: Impaciente, prepotente e insensível. Eles tendem a atividades como: Produtores e líderes.

O Fleumático é: Calmo, responsável, diplomático; mas também é: Indeciso , desconfiado e desmotivado. Eles tendem a atividades como: Diplomatas e gestores.

O Melancólico é: Sensível, dedicado, leal; mas também é: pessimista, confuso e crítico. Eles tendem a atividades como: Artistas e filósofos.

Como você pode ver todos os temperamentos tem qualidades e defeitos, não existe um temperamento melhor ou pior, é só o que você é[6]!

Você pode testar o seu temperamento primário e secundário em:

https://educamais.com/teste-de-temperamento/

Busque conhecer o seu temperamento, as suas qualidades e defeitos e anote sinceramente aquilo com o que você se identificar.

6 As listas de qualidades, defeitos, e atividades não é completa, são só exemplos.

1.06. O seu MBTI

O MBTI[7] (Myers-Briggs Type Indicator) é um teste de personalidade desenvolvido por Katharine Cook Briggs e sua filha Isabel Briggs Myers durante a Segunda Guerra Mundial, baseadas nas teorias dos tipos psicológicos de Carl Gustav Jung.

Nesse sistema o resultado é composto de quatro[8] letras.

A primeira letra fala sobre a fonte as sua energia. Se você é E (extrovertido[9]) você se alimenta do seu contato com outras pessoas. Se você é I (introvertido) você se alimenta do seu tempo a sós.

A segunda letra fala sobre como você interpreta o que percebe do mundo. Se você é S (sensorial) você prefere se focar no que sente, naquilo que é percebido. Se você é N (intuitivo) você prefere percepções mais abstratas e prefere perceber o mundo com base no que acredita.

A terceira letra fala sobre você toma as suas decisões. Se você é T (thinking - pensamento) você toma as suas decisões predominantemente a partir do que pensa. Se você é F (fellings - sentimentos) você toma as suas decisões predominantemente a partir do que sente.

A quarta letra fala sobre como você prefere planejar o futuro. Se você é J (julgador) você se sente mais confortável quando o futuro está planejado e as decisões estão tomadas. Se você é P (perceptivo) você prefere deixar as decisões abertas até o ultimo momento deixando as oportunidades em aberto.

Você pode conhecer o seu MBTI em:

https://www.16personalities.com/br/teste-de-personalidade

Busque conhecer a sua personalidade, e como você funciona em cada uma das quatro dimensões do MBTI.

---

7 O MBTI não é o sistema de classificação de personalidade mais preciso do ponto de vista acadêmico, mas escolhi esse sistema para discutir aqui por que é fácil de compreender e muito útil para fins de auto conhecimento.

8 Algumas versões do MBTI utilizam uma quinta letra nas classificações, mas não vamos nos deter nessa quita letra.

9 Eu não acho os nomes das classificações bons, não se fixe nos nomes mas nos significados.

1.07. Os seus pontos fortes e os seus pontos fracos

Um estudo feito pelo instituto Gallup com mais de 2 milhões de pessoas levou ao levantamento de 34 talentos (também chamados de pontos fortes) das pessoas no trabalho[10].

Os 34 talentos são[11][12]:

1. **Adaptabilidade:** Capacidade de responder de bom grado a imprevistos.
2. **Analítico:** Capacidade de analisar de forma objetiva ideias e situações
3. **Ativação:** Tendência a dar início logo aos projetos e as atividades.
4. **Auto afirmação:** Confiança nos próprios talentos, pensamentos e ideias.
5. **Carisma:** Habilidade para conquistar as pessoas.
6. **Comando:** Habilidade e tendência a tomar a liderança enfrentando os possíveis confrontos e contrariedades.
7. **Competição:** Gosto e desejo de se medir pela comparação.
8. **Comunicação:** Habilidade de dar vida às ideias, fatos ou narrativas e transmiti-los aos outros.
9. **Conexão:** Consciência de que todos estamos conectados e dependemos uns dos outros.
10. **Contexto:** Clareza na visão do passado e de como esse passado afeta os fatos e decisões presentes.
11. **Crença:** Confiança em valores claros e duradouros.
12. **Desenvolvimento:** Capacidade de identificar e desenvolver o potencial dos outros.

---

10 Buckingham, M.; Clifon, D. O. Descubra seus pontos fortes Sextante, 2008

11 Os talentos descritos aqui são um resumo muito conciso dos pontos fortes descritos no livro e carregam a minha interpretação pessoal. Para um entendimento mais aprofundado dos pontos fortes e para ter acesso ao teste desenvolvido pelos autores indico a leitura do livro completo.

12 Os nomes dos talentos são ruins, não pertencem todas à mesma classe gramatical e são uma limitação da própria tradução do livro.

13. **Disciplina:** Necessidade de ordem, previsibilidade e regularidade.

14. **Empatia:** Capacidade de perceber e compreender o que os outros sentem.

15. **Estudioso:** Gosto pelo aprendizado.

16. **Excelência:** Busca pelo melhor resultado possível, mesmo a um custo alto.

17. **Foco:** Capacidade em prestar atenção aos seus objetivos e excluir o resto.

18. **Futurista:** Fascinação pelo futuro e os seus potenciais.

19. **Harmonia:** Tendência a buscar minimizar conflitos e harmonizar grupos.

20. **Ideativo:** Fascinação por ideias e conceitos.

21. **Imparcialidade:** Tendência a buscar o equilíbrio e buscar tratar todos de forma justa.

22. **Inclusão:** Desejo de fazer com que todos sejam incluídos, se sintam parte do grupo.

23. **Individualização:** Busca por identificar o que faz cada pessoa única.

24. **Input:** Desejo por colecionar coisas, fatos, informações.

25. **Intelecção:** Amor pelo pensamento, pelo exercício mental.

26. **Organização:** Capacidade de fazer e mudar planos para atingir um objetivo levando a maioria das contingências em consideração.

27. **Pensamento estratégico:** Habilidade de planejar e encontrar padrões no meio da complexidade.

28. **Positivo:** Capacidade de ver o melhor nas pessoas e situações.

29. **Prudência:** Capacidade de ter cautela e identificar riscos.

30. **Realização:** Necessidade de realizar algo tangível para se sentir bem.

31. **Relacionamento:** Necessidade de aprofundar relações.

32. **Responsabilidade:** Necessidade de tomar posse psicológica daquilo com o que se envolve.

33. **Restauração:** Desejo de resolver problemas.

34. **Significância:** Desejo intenso de ser reconhecido por suas características e talentos únicos.

Além dos talentos descritos acima a palavra talento também pode se referir a uma habilidade que você tenha, seja desenhar, pintar, cantar ou tocar um instrumento, pode ser escrever ou programar, qualquer coisa que você sabe que faz bem é um talento.

Gaste um tempo refletindo sobre os seus pontos fortes, faça uma lista deles, medite sobre eles.

Também é importante conhecer os seus pontos fracos, não para lamentá-los mas para identificar onde você não deve desperdiçar os seus recursos.

Os seus talentos são as áreas onde você é maximamente produtivo, onde os seus esforços são recompensados ao máximo, é o lugar onde você deve procurar estar. Os seus pontos fracos são exatamente os lugares onde os seus esforços dão os piores resultados, os lugares e atividades que você deve evitar.

O mundo se tornará cheio de oportunidades quando você reconhecer o seu lugar nele, onde poderá realmente contribuir e como poderá maximizar o seu potencial.

1.08. Os seus outros recursos

Quando se fala em recursos a maioria da pessoas pensa em dinheiro.

Dinheiro é mesmo um tipo de recurso. Mas nem de longe é o único, nem de longe é o mais importante e, por mais clichê que isso soe, ele nem sequer é o mais importante.

Recurso é tudo que você tem! Tudo aquilo que você pode colocar para algum uso produtivo. A sua história é um recurso, tudo o que você viveu e aprendeu, tudo que acertou e tudo que errou. A sua personalidade é outro recurso, os seus talentos são recursos.

Além de tudo isso quais são os seus outros recursos?

Você tem uma família presente? Tem amigos? Tem uma rede de contatos?

Você tem bom humor? Disposição? Energia? Tempo livre?

Você é curioso? Interessado? Sabe ser um bom ouvinte?

Você é bom em algum esporte? Entende de bebidas? Conhece música?

Você é bom em atividades manuais? Sabe concertar um chuveiro? Levantar um muro? Sabe carpintaria?

Você é convincente? Sabe vender? Fala bem? É bom discutindo?

As opções são infinitas.

Quais são os seus outros recursos? Faça uma lista do que você gosta, do que sabe fazer, do que ocupa o seu tempo. Tudo isso são seus recursos. E se você não passou os últimos anos em coma você esteve vivo, esteve fazendo coisas. Esta na hora de você descobrir o que sabe fazer e no que é bom.

Faça uma lista dos seus outros recursos.

1.09. O que você pode fazer

Só exitem três tempos na vida: o passado, o presente e o futuro.

O passado é imutável, nada do que você fizer pode mudar o seu passado. Nada vai mudar a sua genética, nada vai mudar a sua história.

Não adianta lamentar o passado, é pura perda de tempo e da sua preciosa energia. Não adianta pensar como poderia ter sido diferente! Não adianta absolutamente nada reclamar da sua história, da sua etnia, da sua nacionalidade, da sua cultura, da condição econômica na qual você nasceu e cresceu.

O passado tem uma e única serventia. Ele é uma fonte preciosa de aprendizagem. E isso você pode fazer. Aprender com ele. Quanto mais objetivamente melhor. Aprenda tudo o que você puder do seu passado, retorne a essa fonte sempre que precisar. Mas lembre-se de deixar o passado no passado.

O futuro é o tempo dos sonhos, dos projetos, dos planos e da motivação. O futuro existe para te motivar e te dar direção. Gaste um tempo no seu futuro com frequência, planejando, visualizando e se motivando. Mas não gaste tempo demais lá. Viver no futuro é viver de sonhos. E você não quer viver de fantasias. Se planeje! Se motive! Mas não habite lá!

O presente é o único tempo onde você vive! E onde pode viver! É hoje que você está vivo, é hoje que você pode ser feliz.

Você precisa equilibrar o seu hoje entre duas atividades. Construir (não só planejar) o seu futuro para que quando o futuro se tornar presente você possa vivê-lo integralmente. E viver o seu hoje, tão intensamente quanto você puder.

1.10. Seja homem

É inestimável conhecer a si mesmo, mas a sua personalidade não é o seu destino. A sua história, a sua personalidade, os seus talentos e os seus outros recursos são as cartas que vida te dá. Ser homem é jogar com as cartas que a vida te dá! É se fazer dono do seu caminho, da sua vida, do seu destino.

Não da para você se respeitar como **Homem** se você simplesmente se entrega, espera que a vida, ou alguém, venha e te entregue o seu caminho em uma bandeja.

Como terapeuta eu tive a oportunidade de atender pacientes que vieram de berços de ouro, fazendeiros, industriais e herdeiros de diferentes fortunas. Mas muitos deles chegaram na terapia verdadeiramente arrasados. E só puderam se levantar quando se tornaram autores da própria história. Quando param de se comparar com outras pessoas, de tentar atingir as expectativas dos pais, ou da sua sociedade de origem.

Esse é o seu momento, eu quero te ajudar como ajudei a muitos deles.

Nas próximas partes desse livro eu vou enunciar o que eu chamo de “Os 3 princípios da masculinidade” são as bases sobre a qual você pode construir a sua masculinidade, o seu orgulho, a sua história... É aquilo que o seu pai não te ensinou.

2. Princípio 1: O princípio da realidade

2.01. Por que a realidade

A realidade é aquilo que existe. É o que acontece de verdade. A realidade não têm moralidade, não tem vontade, não é pessoal. A realidade não tem piedade de você nem de ninguém.

A realidade sempre se impõe!

Não há nada que você possa fazer a respeito. Você pode tentar fugir dela, criar desculpas para você mesmo. Criar narrativas. Colocar a culpa em alguém. Mas no final a realidade vai te atropelar.

Há, entretanto, uma coisa que você pode fazer. Você pode encarar a realidade como Homem. Pode compreendê-la e fazer uso dessa compreensão. Quanto mais você entender a realidade e souber como ela funciona melhor você vai estar equipado para transitar pela vida.

Para isso é importante você entender por que atualmente tantas pessoas se negam a encarar a realidade de tal forma que você não caia na mesma armadilha. Quais são os tipos de verdade, as formas de conhecimento. Ajuda muito entender o que realmente é ciência, o que a ciência pode e o que ela não pode fazer, o que você tem que levar em consideração ao avaliar cada situação e cada argumento. E finalmente ter uma posição sobre a natureza humana. Nós vamos discutir sobre tudo isso nessa parte desse livro.

2.02. Por que não a realidade

No final do século XIX e até a primeira metade do século XX a ciência foi entronizada como a solução para todos os males da humanidade. Com o advento da II grande gerra (de 1939 a 1945) e todos os seus horrores, muitos ficaram com a sensação que a ciência não tinha a reposta para todos os dramas humanos, o que seria evidente para qualquer um que realmente compreenda os limites da ciência.

É nesse contexto que surge o que viria a ser conhecido como “A pós modernidade”. Os principais filósofos da pós modernidade eram parte do que veio a ser conhecido como “A escola de Frankfurt” que era formada por pensadores marxistas do Instituto para Pesquisa Social, vinculado à Universidade de Frankfurt, na Alemanha.

A Teoria Crítica, uma das principais criações da escola de Frankfurt, recebe esse nome porque apresenta uma postura crítica à construção cartesiana do pensamento presente nas teorias científicas.

Partindo dessa crítica aos conceitos científicos formais foram lentamente sendo construídos novos conceitos que cada vez mais relativizavam a visão objetiva da realidade. Conceitos hoje comumente aceitos como, a teoria de gênero (ou teoria Queer), o relativismo cultural amplo, o discurso politicamente correto, a ideia da inexistência de uma natureza humana, da masculinidade tóxica, são todos derivados de maneira direta ou indireta da teoria crítica.

É, em última análise, a teoria crítica que conseguiu relativizar, a leitura da realidade que levou a fragilizar os fundamentos da masculinidade na forma em que se vive hoje.

2.03. As 3 formas de verdade

Afinal de contas. Existe verdade absoluta? Ou toda verdade é relativa? Eu vou compartilhar com você um modelo que eu uso para pensar a questão da verdade. Você não vai encontrar esse modelo em outras fontes por que é minha criação.

Existem três formas de verdade. A verdade física, ou objetiva; a verdade lógica e a verdade subjetiva.

A verdade física, ou verdade objetiva diz respeito as coisas que acontecem no mundo físico. Um carro capotou. Alguém morreu. O preço do combustível aumentou. Cada uma dessas coisas aconteceu ou não aconteceu. Não é uma questão de ponto de vista. No caso da verdade física podemos dizer que existe verdade absoluta. E é com essa verdade que precisamos lidar todos os dias. Esse é o seu papel como homem! Enfrentar a verdade objetiva frente a frente.

A lógica consiste em um conjunto de operações de raciocínio que têm a propriedade, quando aplicadas corretamente, de preservar a verdade. É importante compreender que todo raciocínio lógico se baseia em algumas premissas. Se as premissas forem verdadeiras e as operações de raciocínio forem aplicadas corretamente a conclusão será igualmente verdadeira. Por outro lado, se a premissa for falsa é possível chegar a conclusões verdadeiras ou falsas, por isso não é possível garantir a veracidade da premissa a partir da conclusão.

O raciocínio lógico não é óbvio, nem sequer é fácil, e pessoas habilidosas são capazes de construir raciocínios complexos levando a conclusões que aparentam corretas mas não são.

Dessa forma a verdade lógica só é confiável na medida da validade tanto das premissas como do processo.

Finalmente, a verdade subjetiva é a verdade do sentimento, das emoções, das impressões. Por isso mesmo ela é individual. O que pode ser bom ou belo para você pode ser ruim e feio para mim.

Não existe verdade absoluta quando se trata de verdade subjetiva.

Dessa forma, quando se trata da verdade subjetiva, a verdade de cada um deve ser absolutamente respeitada como direito inalienável de consciência. Você pode debater as verdades subjetivas de quem quer que seja. Mas é necessário manter o respeito pelo direito à liberdade de consciência.

Uma das grandes formas que o pensamento pós moderno confunde o conceito de verdade é através da mistura das formas de verdade. Levando-o a crer quem não existe verdade absoluta.

Um exemplo que demonstra de maneira razoavelmente simples a confusão entre as verdades acontece na justiça criminal.

Imagine que houve uma morte. A morte é um fato objetivo. Se alguém está morto é parte da realidade física e uma vez verificado não há disputa sobre essa forma de verdade. Uma vez estabelecida a morte busca-se a relação causal, o encadeamento de fatos que levaram a morte. Esse encadeamento é lógico, envolve o estabelecimento das relações entre as ações do acusado e a morte. Finalmente existe a realidade subjetiva da intenção do acusado. Em um julgamento os três tipos de verdade podem estar envolvidos e é importante que o Homem seja capaz de distinguir cada tipo de verdade de forma a não ser sujeito do engano do relativismo das verdades.

2.04. Os 4 tipos de conhecimento

Outro conceito necessário para compreender a realidade são os quatro tipos de conhecimento. São eles: Conhecimento empírico ou de senso comum, conhecimento filosófico, conhecimento dogmático e conhecimento científico.

O **conhecimento empírico**, também chamado de senso comum, é aquele que vem da experiência das pessoas, muitas vezes ele transmitido de pessoa para pessoa. Ele é centrado nas questões práticas do dia a dia.

O conhecimento empírico é **valorativo**, ou seja ele fala sobre algo ser bom ou mal e é **falseável**, ou seja se você recebe alguma foram de conhecimento empírico e ele não funciona você descarta o conhecimento. Ele também é **informal**, isso é não depende de uma estrutura formal de raciocínio e tem uma característica **local**, ou geográfica, de tal forma que algo que é bom em determinado local, ou em determinada cultura pode não o ser em outro local ou em outra cultura.

O **conhecimento filosófico**, nasce a partir da reflexão formal sobre questões abstratas, o bem e mal, o certo e o errado, o belo, o justo, o saber, o conhecimento entre tantos outros. Ele parte muitas vezes do estranhamento do cotidiano, onde você se propõe a olhar o que já está habituado a olhar mas por um outro ponto de vista de forma a fazer estranho o que é comum com o objetivo de entender em profundidade.

O conhecimento filosófico não é testável por isso é **não falseável**, ou seja ele sempre está sujeito a uma interpretação e é possível que você não possa prová-lo falso. Ele é **valorativo** justamente por tratar o bom e do mal, do certo e do errado. Ele é **formal** por que faz uso de métodos de raciocínio rigoroso. Ele também é **global**, ou seja as suas conclusões valem em qualquer lugar ou cultura.

O **conhecimento dogmático**, também chamado de religioso, é o conhecimento tipicamente derivado de escritos sagrados, mas também de outras tradições religiosas. Ele também é encontrado nas ideologias políticas e nos discursos totalitários, típicos das ditaduras. Ser dogmático significa que ele é sempre avaliado como verdadeiro e inatacável por qualquer caminho para aqueles que nele creem.

O conhecimento dogmático, quando trata das questões transcendentais, como é o caso das religiões costuma ter a sua legitimidade centrada na fé, o que faz sentido por que trata de temas que não podem ser tratados de outra forma. Alguns exemplos são, a vida após a morte, a existência do espírito, a origem transcendental da vida[13] e o seu motivo de existência.

Por outro lado o pensamento dogmático quando é imposto por regimes totalitários, nos quais a discordância com a autoridade, seja formal ou implícita, pode causar cancelamento, exílio, prisão ou até morte, não tem qualquer legitimidade que não a força da coerção.

As características do pensamento dogmático são ser **não falseável**, por que não pode ser tesado e nem sequer questionado. Ser **valorativo**, assim todo aquele que discorda dele é herege, fascista ou criminoso. Ser **não formal**, no sentido que não pode ser tratado pelo raciocínio rigoroso, sob o risco de ter quaisquer incoerências reveladas o que negaria a sua dogmaticidade e é **global**, no sentido que é tão verdadeiro e inatacável que qualquer lugar ou cultura onde seja questionado será necessariamente considerada ilegítima.

Finalmente o conhecimento científico trata da realidade objetiva, seus objetos incluem o comportamento da natureza como na física, na química e na biologia; o funcionamento e o comportamento dos seres humanos como na psicologia, na economia, nas ciências da saúde, ou nas ciências humanas; os métodos construtivos como nas engenharias ou o comportamento das estruturas lógicas como na matemática ou na ciência da computação.

O conhecimento científico é necessariamente **falseável**, se não for falseável, isso é testável, não será ciência. É **não valorativo**, ou seja a ciência descreve como as coisas funcionam sem atribuir valor moral a esse funcionamento. Ela pode descrever as cadeias alimentares onde o leão come a zebra, mas não fará julgamento sobre ser justo ou injusto, certo ou errado. A ciência só pode existir na presença de um método **formal** de procedimento e raciocínio. E o conhecimento cientifico é **global**, de tal forma que um experimento precisa poder ser reproduzido independente da cultura ou da localização.

13 Que pode ser distinta da origem científica da vida na terra seria mais adequadamente tratada, na atualidade, pelo pensamento científico.

2.05. Ciência

Neste momento você já deve ter conseguido compreender a importância da ciência para o Homem. O Homem na sua plenitude precisa conseguir lidar com a realidade. De forma objetiva e desapaixonada. Precisa, no melhor do seu entendimento se equipar para lidar com a realidade de tal forma a navegar pela vida.

A ciência é a forma de conhecimento que mais atende a essas necessidades. A ciência se tornou a forma mais prestigiada de conhecimento justamente por ser capaz de olhar a realidade com os olhos mais desapaixonados e objetivos que o ser humano conseguiu até hoje. E como consequência conseguiu produzir soluções tecnológicas que tornaram o ser humano a espécie dominante do planeta com a capacidade até mesmo para destruí-lo. E é justamente esse poder sem avaliação moral, que é parte da essência da ciência, que levou os pensadores da pós modernidade a rejeitar o seu correto processo.

Desta forma o pensamento pós moderno deseja usufruir das benesses do pensamento científico sem se submeter as suas exigências, sem pagar o preço. E é essa postura a qual falta a acontabilidade que só pode ser implementada por formas dogmáticas de pensamento, onde se constrói um inimigo responsável por todos os males da humanidade, a masculinidade.

O caminho do resgate da masculinidade plena, saudável, respeitosa e que busca construir uma vida mais completa tanto para homens como para mulheres, independente de raça, nacionalidade, ou crença passa necessariamente pelo resgate do pensamento científico com a sua objetividade e o seu desapaixonamento.

Para entender minimamente o pensamento científico moderno precisamos conhecer um pouco das ideias dos seus maiores pensadores do século XX, Karl Popper e Thomas Kuhn.

Foi Popper que definiu a ciência moderna através do conceito de falseabilidade, isso é, que todo pensamento científico precisa ser falseável, ou seja testável de tal forma que seja possível concluir que ele é falso. Se não se conseguir concluir que certa ideia está

errada ela continua sendo uma hipótese válida, mas isso não implica que seja verdadeira. Assim temos como consequência que é impossível provar cientificamente qualquer coisa.

É isso mesmo que você leu, é impossível provar qualquer teoria cientificamente. Aí você me perguntaria: “mas eu sempre ouço dizer que a ciência provou isso ou aquilo”. E eu vou te responder, quem falou isso não entende o que é ciência. Por que a ciência não pode provar nada! Ela pode encontrar evidências mas a ciência, como todo sábio, sempre tem dúvidas. As certezas são para as crianças e os tolos!

O segundo pensador da filosofia da ciência de quem eu quero falar é Thomas Kuhn.

Kuhn foi um grande historiador da evolução do pensamento científico. Ele descobriu que a ciência evolui em dois tipos de processo. O processo mais frequente, que ela chama de ciência normal é quando o pensamento científico tem as suas bases estáveis. A essas bases ele chama de paradigmas. Durante o tempo em que existe um paradigma dominante a ciência evolui de maneira incremental e ordenada, com cada novo passo sugerindo novas perguntas cujas respostas fazem a ciência avançar ainda mais.

Entretanto algumas perguntas sempre ficam sem respostas e com o acúmulo dessas perguntas chega-se ao ponto onde o paradigma dominante não é mais capaz de justificar o corpo de perguntas sem resposta. Nesse momento Kuhn afirma que surgem novos paradigmas que revolucionam as bases da ciência. Esses novos paradigmas irão competir até que algum, ou alguns, se tornem dominantes e a ciência normal retome o seu caminhar.

O ponto importante aqui é entender que no tempo da ciência normal a capacidade dos cientistas de pensarem respostas, ou mesmo de proporem perguntas são limitadas pelo paradigma dominante, o que faz que a capacidade humana de ser objetivo e não valorativo seja limitada mesmo se esforçando honestamente.

O pensamento científico é um dos instrumentos mais poderosos do Homem, mas é importante que nós sejamos capazes de compreender as suas limitações e lidar com a realidade como ela se coloca. Também é importante que você aprenda a utilizar as diferentes formas, ou tipos, de pensamento quando cada um se faz mais adequado.

2.06. Os limitadores da realidade

Quando você estiver ouvindo qualquer afirmação importante sobre a realidade você precisa ter uma mínima ideia se essa afirmação tem chance de representar alguma verdade objetiva.

Um critério para avaliar isso é verificar se essa afirmação desafia algum dos 5 limitadores da realidade, são eles: A física; a biologia; a psicologia; a economia; e as leis sociais de cada cultura.

Você não precisa conhecer todas essas ciências em profundidade para ser capaz de perceber mentiras que são repetidas diariamente. Mas quanto mais você souber, mais será capaz de perceber quando estão tentando te enganar.

Vamos dar uma olhada em cada uma com mais cuidado:

A física: A realidade precisa respeitar as leis da física, a inércia, a dinâmica, os espaços, as massas.

A biologia: A realidade respeita os limites do corpo humano, a anatomia, a fisiologia, a genética, a biomecânica.

A psicologia: A realidade respeita os limites da capacidade cognitiva das pessoas, a resiliência, os transtornos de cada pessoa, as fobias, a dissonância cognitiva.

A economia: A realidade respeita o limite dos recursos e a sua gestão, a sustentabilidade, a oferta e a procura, a teoria dos jogos.

As leis sociais: A realidade coletiva sempre leva em conta a ética, a moral e as leis de cada cultura, as estruturas sociais, os comportamentos coletivos.

Em tempos onde se acredita que a verdade é puramente uma questão de discurso as pessoas começam a acreditar em qualquer coisa que soe conveniente. Um bom recurso é sempre se fazer a pergunta: “Como isso poderia ser feito?” ou “Baseado em tudo o que eu sei, isso seria viável?”

Por exemplo[14], imagine que alguém te fala de um investimento que rende 100% em 3 meses. Isso quer dizer que se você colocar R$100,00 hoje depois de 3 meses teria R$200, depois de 6 meses teria R$400, depois de 9 meses teria R$800,00 e depois de um ano teria R$1600,00. Como dinheiro não se inventa, a menos que você seja o governo, seriam necessárias mais 15 pessoas colocando R$100, para de dar esse rendimento. Ora... essas pessoas só fariam isso se achassem que outras 15 pessoas também fariam isso por elas, assim para manter esse sistema por 3 anos seriam necessárias 4094 pessoas, por 5 anos 1048576 pessoas e por 7 anos 268435456 pessoas que é aproximadamente 38 vezes a população do mundo nos anos 2020! Ou seja isso vai dar errado, e provavelmente, se você acreditar nesse esquema o otário será você.

É importante que o Homem mantenha o contato permanente com a realidade!

14 Se você preferir pode pular esse exemplo.

2.07. Os limitadores do discurso legítimo

Quando você estiver em meio a um debate é sempre possível que o seu oponente, ou o orador, tente te manipular. É importante conhecer algumas das técnicas de manipulação das discussões. Eu não pretendo fazer aqui uma descrição de todas as principais técnicas do debate ilegítimo[15], mas vou te chamar a atenção para algumas das mais utilizadas:

A generalização indevida: Generalizar uma situação a partir de um caso particular.

O argumento de autoridade: Citar uma fala de uma autoridade ou suposta autoridade no tema.

Inversão do silogismo: Pretender validar a causa a partir da consequência.

Inversão da inferência: Troca de causa e consequência.

Correlação espúria[16]: Supor que coisas que variam juntas necessariamente estão relacionadas.

Ataque à pessoa que debate: Acusando-o de maus feitos, reais ou supostos, de tal forma que o foco do debate mude do tema para a pessoa do debatedor.

Raciocínio Tudo ou Nada: Hipótese pela qual se perde a visão das nuances das situações.

Alternativa forçada: Oferecer uma alternativa absurda à tese que se deseja provar. Dando a impressão que ao se negar a tese se estaria aceitando a alternativa absurda.

A quantidade de estratégias de discurso falacioso[17] e de debate ilegítimo são incontáveis. É necessário ao Homem estar atento a elas.

---

15 Shopenhauer, A Como vencer um debate sem precisar ter razão. Rio de Janeiro, Topbooks, 1997.
16 Para rir veja exemplos de correlações espúrias: https://www.tylervigen.com/spurious-correlations
17 Falacioso ou mentiroso.

2.08. Existe a natureza humana?

O debate da natureza humana existe, pelo menos, há 2500 anos. Ele tem início com as ideias inatistas de Platão, estando presente também em Descartes, Espinosa e Leibniz. O inatismo se opõe ao empirismo representado na filosofia por nomes como Aristóteles, Bacon, Hobbes, Locke e Maquiavel.

Durante grande parte do século XX e no início do século XXI ganham força a ideia de que a mente de um recém-nascido é uma "tábula rasa" a ser preenchida pelos pais e pela sociedade e a concepção de que o homem em seu estado primitivo é um bom selvagem.

A crença na concepção do homem como essa “tábula rasa”, sem natureza apriorística, importa por que ela se estabeleceu de forma inquestionável até compor uma espécie de "doutrina oficial", que hoje influencia a criação dos filhos, a vida política da maioria da população e, o que mais interessa no nosso caso, a noção atual de masculinidade. Exatamente essa noção de masculinidade como excessivamente fluída, frágil e tóxica.

Os mais recentes resultados das pesquisas em ciência cognitiva e neurociência[18], entretanto, trazem novas evidências em favor da existência de uma natureza humana e, com elas, uma nova possibilidade da construção de uma masculinidade essencial, forte e responsável, que é o que temos buscado desenvolver.

Finalmente é imperativo compreender que a existência de uma natureza humana presente na absoluta maioria dos humanos não invalida a existência legítima de minorias que constituem exceções tão indispensáveis para a evolução da espécie humana quanto todos os outros humanos vivos em qualquer tempo.

18 Pinker, S A Tabula Rasa: A negação contemporânea da natureza humana. Companhia da Letras, 2004.

2.09. A realidade e o respeito

Quando se fala em natureza humana, especialmente associando à ideia de masculinidade surge uma resistência imediata. Palavras como machismo, patriarcado, opressão vêm fortemente a mente das pessoas, especialmente de mulheres e outras minorias que, por infortúnio, tenham sido vítimas desse tipo de masculinidade destrutiva.

Ora, se no nosso caminho aqui entendemos que ser Homem é ter um conjunto de atributos que inclui: soberania pessoal, integridade, acontabilidade, honra, propósito, responsabilidade com aqueles que dependem de você, além da capacidade e da coragem para enfrentar a realidade eu quero te chamar à responsabilidade de entender a origem dessa interpretação negativa da masculinidade.

A culpa é dos próprios homens.

Como assim? Como a culpa é dos homens? Quando nossos antepassados homens, e nós mesmos, não colocamos a nossa integridade a serviço dos nossos valores, quando não assumimos as nossas responsabilidades, quando não somos honrados[19], quando não protegemos àqueles que amamos, quando não lidamos com as demandas da realidade somos todos e cada um culpados do lamentável estado no qual a masculinidade se encontra.

Não adianta dizer que não foi você, que você aprendeu errado. Agora você está aprendendo diferente! E aprenda mais uma coisa:

O Homem não busca culpados, busca ser parte da solução!

Então, a partir de hoje, mude o mundo a sua volta. Não se preocupe com o que esta longe de você, apenas seja você um exemplo de uma masculinidade plena e saudável.

Respeite de forma absoluta a humanidade de todos a sua volta, não importa se você concorda ou não, se você gosta ou não. Respeite o direito de cada um ser quem é!

19 Eu me refiro a honra como discutida no capítulo 3.07 e não aquela masculinidade frágil que alguns tiveram a ousadia de chamar de honra.

2.10. Sobre meninos e meninas

Toda a nossa discussão sobre a realidade e a natureza humana inevitavelmente chega às questões de gênero. Mais que o sexo biológico, mais que os seus cromossomos XX ou XY, existe a sua alma e a sua energia.

Não estou falando aqui de energia no sentido físico do termo, também não me refiro à alguma forma de elemento místico. Energia nesse contexto se refere a forma de ser, se comportar e sentir. É assim que usarei os termos “energia masculina” e “energia feminina”.

A energia masculina é aquela que associamos aos atributos da masculinidade que estamos discutindo aqui. A energia feminina é aquela que é complementar à energia masculina.

Ambas as energias quando em colaboração se completam, se harmonizam, e produzem o bem uma sobre a outra, produzem vida tanto no sentido metafórico como no sentido material.

Nem todos os homens têm em si a predominância da energia masculina da mesma forma que nem todas as mulheres têm a predominância da energia feminina. Também pode ocorrer que as situações levem pessoas a serem obrigadas a exercer papéis que exigem a energia que não lhes é a mais confortável.

Muito frequentemente, entretanto, os homens se sentem mais felizes e completos quando vivem predominantemente no polo masculino. E é neste polo, com essa energia, que eles melhor se relacionam com quem exala a energia feminina que tantos de nós amamos.

Cabe a você como Homem cuidar de desenvolver a sua energia masculina e de se harmonizar com ela. Esse talvez seja o maior desafio e a maior satisfação que você poderá viver.

Os próximos dois princípios, o princípio da soberania pessoal e o princípio do sentido próprio, junto ao princípio da realidade, são formas de você desenvolver a sua energia masculina, eu espero que eles possam iluminar o seu caminho!

Parte 3. Princípio 2: O princípio da Soberania Pessoal

3.01. Soberania pessoal

Liberdade é algo que todos desejam, mas que pouca gente sabe o que significa. Ser livre não é fazer o que você deseja. Fazer tudo o que você deseja não é ser livre é ser escravo dos seus desejos!

Liberdade é o direito de fazer o que você acha certo!

E, baseado nisso, muito poucas pessoas são realmente livres, poucas pessoas podem se guiar pelos seus próprios conceitos de certo e errado na sua vida prática. Você concorda com os impostos que você paga? Concorda com a forma que o trânsito funciona? Você é a favor do presidencialismo? Da democracia representativa? Do liberalismo? Do direito a saúde universal? A verdade é que pouco de nós sequer pensou nessas questões, quanto mais tem uma posição sobre essas coisas.

Mas o início da sua liberdade implica que você seja dono dos seus valores. Que você saiba no que acredita e por que acredita em cada coisa. O nome que se dá a essa atitude é **Soberania Pessoal**. Você tem direito à sua opinião, mas também tem que se responsabilizar por ela.

Você não precisa concordar com tudo que a sua cultura ou o seu grupo pensa, você também não precisa discordar do que as pessoas a sua volta pensam. O que você precisa é, concordando ou discordando, ter a sua própria opinião e saber por que acredita nisso.

Quando você sabe no que você acredita, quando sabe por que acredita no que acredita e quando você vive, na medida do possível, de acordo com o que acredita você é dono da sua própria vida, você tem soberania pessoal. E é isso o início da sua dignidade!

3.02. Valores

Ser dono do que você acredita e viver de acordo é a base da sua soberania pessoal. Isso não implica, entretanto, que você precisa ter opinião sobre tudo! Ser senhor de si mesmo também implica em decidir o que é, e o que não é, relevante.

Você não é obrigado a ter opinião sobre qual o melhor sistema político se não quiser, ou sobre a liberação das drogas, o aborto, ou o que é melhor rock ou funk. Ser senhor de si mesmo também implica em hierarquizar a utilização do seu tempo e da sua energia decidindo o que é importante para você e o que não é. A essa hierarquia dá-se o nome de valores.

Quais os assuntos que mobilizam as sua paixões? O que te deixa indignado? Pelo que valeria matar ou morrer?

Você acha que a vida é preciosa que nada justifica matar ou morrer? Saiba que os grandes homens da história discordam de você. Churchill ordenou que se torpedeassem navios ancorados da esquadra francesa com autoridades de sua relação pessoal dentro quando a França se entregou ao exército nazista. Nelson Mandela permaneceu anos preso por seus ideais. Cristãos morriam no coliseu devorados por leões para não negar a sua fé. Soldados e milicianos das treze colônias morreram pela liberdade do seu país da Coroa Britânica. Homens morreram afogados para salvar as suas mulheres e crianças no naufrágio do Titanic.

O que tem valor para você? Procure fazer uma lista com 5 a 10 coisas que você considera as mais importantes da vida, aquelas pelas quais vale a pena lutar. E chame essa lista de “Meus valores”.

3.03. Integridade

Integridade é a propriedade de ser inteiro, inteiro consigo mesmo. É algo pessoal, algo que você julga sobre você mesmo. Ser íntegro é poder olhar no espelho e não ter vergonha do que você vê.

Como você mede a sua integridade? É quanto você consegue viver de acordo com o que acredita. É quando você não está disposto a negociar os seus valores.

É impossível ser íntegro se você não conhece os seus valores. O Homem que não conhece os seus próprios valores não tem como ter integridade, não tem como se sentir Homem, não tem como se sentir digno.

Eu sei que a sua vida era mais fácil antes de pensar sobre isso, mas eu não estou aqui para fazer e a sua vida fácil, eu estou aqui para te ajudar a viver uma vida que valha a pena, uma vida da qual você possa se orgulhar. Se não é isso que você está procurando talvez você deva parar de ler por aqui, por que o caminho da sua masculinidade está só começando. E não vai ficar mais fácil!

3.04. Acontabilidade

Acontabilidade é um conceito tão estranho para a cultura do brasileiro que nós nem temos uma palavra para ele, não existe acontabilidade no dicionário de português do Brasil. E enquanto eu escrevo o editor grifa a palavra cada vez que eu a escrevo.

Acontabilidade vem do inglês accountability e significa a propriedade de quem se responsabiliza, aquele que paga a conta. Não é necessariamente aquele que é o culpado. Mas é aquele que vai ser o responsável se algo der errado, seja dele a culpa ou não.

É impossível ser Homem, ser verdadeiramente masculino sem, acontabilidade.

O homem sem acontabilidade é apenas um garoto que corre para atrás da mãe, do pai, da esposa, da namorada, do chefe ou das autoridades quando algo dá errado. Não é homem, é um garoto que merece mesmo ter vergonha de si mesmo. Que merece mesmo não ser levado a sério!

É aqui onde se separam os homens dos meninos.

Desculpe ser duro assim com você, mas esse é o único caminho para a sua realização como homem. E... Pra dizer a verdade... Eu te avisei no capítulo anterior, você seguiu por que decidiu seguir em frente. E por isso você deve se orgulhar!

3.05. A transparência e a língua solta

Você não precisa dizer tudo que pensa nem tudo o que sente. Principalmente, você não precisa expor tudo o que pensa, sente ou vive nas redes sociais, nem para os seus funcionários, nem para os seus clientes, nem para o seu vizinho.

A sua intimidade é sua e cabe a você preservá-la. Guarde o que é seu para as pessoas que tem o seu bem em mente, para aqueles que vão celebrar a sua vitória. É muito fácil encontrar pessoas para te consolar nos seus momentos de dor, muita gente gosta de se sentir solidário, muitos mais gostam de se sentir superiores ouvindo o seu infortúnio.

Por outro lado, quando você escolher se revelar, é importante ser autêntico, ser transparente. Ser homem também é ser verdadeiro consigo mesmo e com os outros. É ter palavra e posição.

Ser Homem é ser transparente com os seus valores.

Ninguém pode legitimamente depender de você se não entender os seus valores, aquilo que você acredita e quem você é.

3.06. Estabilidade

Ninguém precisa se comprometer com o erro. É perfeitamente legítimo e muito justo mudar de opinião quando você percebe estar errado. Por isso mesmo, quando você descobrir que defendia algo que estava errado é hora de dizer:

"*Eu errei, eu pensava isso e agora me dei conta que isso não é verdade mas a verdade é o aquilo*"

Dessa forma você pode mudar de ideia quantas vezes achar que deve, mas cada uma delas deve ser real. E você precisa entender por que estava errado, por que mudou de posição e por que essa nova posição é melhor que a anterior.

É importante, entretanto, entender que mudar de posição não pode ser algo banal, algo que se faça a todo momento por mera conveniência ou para satisfazer alguma situação passageira.

Como Homem você precisa ser uma referência de estabilidade para aqueles que buscam em você uma fonte de segurança. As pessoas que escolhem estar com você precisam saber que na hora da necessidade você vai ser confiável, que você vai fazer o que disse que faria e que você vai manter os seus valores.

3.07. Honra

Honra é um termo que pode ter significados muito diversos dependendo do contexto no qual é utilizado. Pode representar monogamia no contexto dos relacionamentos, primazia no contexto religioso ou o pagamento de uma dívida no contexto comercial.

Algumas conceituações de honra são:

> "Honra é um princípio de comportamento do ser humano que age baseado em valores bondosos, como a honestidade, dignidade, valentia e outras características que são consideradas **socialmente virtuosas**."
>
> "A honra é um atributo humano que é aplicado aos indivíduos que se comportam estritamente de acordo com as normas morais e sociais, **aceita e considerado como correto na Comunidade** ou na sociedade em que vive."
>
> "A palavra honra pode ser usada como sinônimo de boa reputação"
>
> "A honra é um conceito abstrato que envolve uma certa quantidade de dignidade e respeito à pessoa que possuí-lo. Em teoria, é atribuído aos indivíduos um determinado valor e o status com base em uma honra que é obtida através da harmonia dos chamados **códigos de honra**."

Esses conceitos mostram que a honra é um atributo público. A honra sempre diz respeito à avaliação dos outros sobre você. Além disso a honra sempre existe em relação a algum conjunto de valores.

Para aquele que se apropria da própria soberania pessoal, através do entendimento dos seus valores pessoais honra pode ser entendido como:

Honra é a coerência entre o seu discurso e as suas ações!

Se você conhece os seus valores, se é transparente com relação a eles e se tem as suas ações compatíveis com o seu discurso você será honrado.

É importante você entender que palavras sem ações são desonradas, mas ações sem palavras não tem compromisso!

3.08. É solitário no topo

Nessa parte 3 nós tivemos a oportunidade de discutir o segundo dos três princípios da masculinidade. Se você não possuir a soberania pessoal, não tiver clareza sobre os seus valores, se não for íntegro, se não tiver acontabilidade, transparência, estabilidade e se não preservar a sua honra você pode até ter nascido menino, pode ter cromossomos X e Y, pode se identificar socialmente com o gênero masculino... Mas não será Homem, não no sentido de sentir a sua energia masculina de forma plena.

A plenitude da masculinidade depende desse conjunto de atributos que chamamos aqui de soberania pessoal. Não são muitos homens que sentem essa energia masculina, também não é suficiente nascer menino para possuir essa energia masculina. Ela simplesmente não é gratuita nem é direito de nascimento. A masculinidade plena precisa ser conquistada. É uma jornada, uma jornada de vida inteira.

Nessa jornada que eu estou te propondo muitas vezes você vai se sentir solitário. Por que é uma jornada que acontece dentro de você. Ela é de fato uma jornada solitária e quanto mais alto você caminhar mais sozinho estará.

Estar sozinho no topo do seu caminho na jornada da masculinidade não implica que você não tenha amores, amigos, família, colegas e parceiros. Muito pelo contrário, muitas vezes a sua energia masculina vai atrair pessoas para você. Elas virão em busca da sua energia masculina, da sua confiança e da sua estabilidade e da sua confiabilidade.

A energia masculina é especialmente atraente para quem possui muita energia feminina!

Mas para tudo isso você precisa aprender a tolerar a solidão da masculinidade, entender que é solitário no topo e que no fim de tudo, ser Homem implica em aceitar que só você poderá ser responsável por você mesmo.

3.09. Rede de apoio

Ser dono de si mesmo, ter integridade, acontabilidade, transparência, honra não significa que você tem que resolver tudo sozinho. Ser aquele que paga a conta não implica em não poder pedir ajuda, apoio e orientação.

É aqui que entra a sua rede de apoio. É importante que você possa contar com amigos, parentes, conselheiros, um terapeuta, quaisquer pessoas de confiança que possam te ajudar a pensar, a encontrar caminhos ou mesmo que te acolham nos momentos de angústia.

Existe uma diferença enorme entre buscar conselho, apoio ou acolhimento e entregar o seu problema nas mãos do outro.

Ser Homem, implica que o seus problemas são sua responsabilidade, e cabe somente a você providenciar a solução. Mas uma das ferramentas para encontrar essa solução pode perfeitamente incluir se associar a outras pessoas trocando experiências, compartilhando recursos, ou mesmo recebendo apoio. Não ha vergonha em aprender com quem tem mais experiência ou receber o acolhimento de alguém querido.

3.10. Modelos de masculinidade

A última ferramenta da soberania pessoal que eu quero mencionar aqui são os modelos de masculinidade.

Talvez você não tenha tido a fortuna de ter em seu pai ou cuidador, uma referência de masculinidade saudável. Talvez você, como muitos de nós, tenha tido um pai ausente, irresponsável ou mesmo abusivo. Mas isso não quer dizer que você não pode buscar para si mesmo um modelo de masculinidade para lhe orientar.

Pode ser um professor, um treinador, o pai de um amigo, um terapeuta, ou um mestre que lhe adote como discípulo. Também é possível que você não tenha tido a sorte de encontrar um Homem no seu círculo de relacionamentos com quem você se identifique. Isso não é o fim.

A maior invenção da humanidade desde o seu início talvez seja a escrita! Não só pela sua incrível dificuldade. Você já pensou que a escrita foi criada por pessoas analfabetas? Mas por que a escrita permite que pessoas que tiveram conhecimento, sabedoria e disposição pudessem deixar para você esse conhecimento, essa sabedoria.

> "Uma mente necessita de livros da mesma forma que uma espada necessita de uma pedra de amolar, se quisermos que se mantenha afiada." Tyrion Lannister[20]

Na literatura, seja de ficção ou não, existe uma profusão de modelos de masculinidade alguns mais saudáveis, outros menos, alguns que podem nos ensinar pelo exemplo e outros pelo contra exemplo.

Procure ler biografias de homens que você admira, procure conhecer as suas lutas e as suas ideias. Aprenda com eles, leia-os como se fossem seus amigos pessoais, como se fossem algum mestre que te adotou.

Uma nota final sobre textos antigos: Textos como a Ilíada de Homero, o príncipe de Maquiavel, a Bíblia cristã entre tantos outros permaneceram vivos na humanidade por muitos séculos e provavelmente contém ensinamentos que foram úteis a muita gente.

20 George R. R. Martin, Tyrion Lannister em Game of Thrones.

Parte 4. Princípio 3: O princípio do sentido próprio

4.01. Nunca vai ficar fácil

Talvez a verdade mais difícil que todo Homem precisa aceitar é essa: Nunca vai ficar fácil!

O que não vai ficar fácil? Tudo o que você possa imaginar! Nada vai ficar mais fácil. A sua vida, os seus desafios, os seus sofrimentos. E a medida em que a sua vida e as suas habilidades forem crescendo os desafios vão crescendo também e, se você não cuidar ativamente de se desenvolver, os desafios vão crescer mais rápido que o seu desenvolvimento.

A masculinidade não é confortável!

A sua masculinidade é definida pela sua luta!

Se você prestar atenção verá que toda as grandes sagas masculinas, aquelas histórias que conquistam a nossa atenção, sempre são sobre Homens em luta. Sempre torcemos por esses homens e sempre queremos ser como eles.

Na verdade, mesmo quando um homem vence, nós dificilmente imaginamos o que acontece depois da vitória. Será que a vida fica fácil para aquele que venceu? Preste atenção! Ele só vale outra história se houver um novo desafio, senão, se ele ficar confortável, inevitavelmente cairá no esquecimento.

Aqui você tem duas opções:

- Desanimar por que nunca vai ficar confortável, e permanecer um garoto derrotado para sempre.
- Aceitar que esse é o seu desfio, que é a sua natureza, que é a luta que faz o sangue correr nas suas veias e viver para cumprir o seu propósito.

Se optar pela primeira pode parar por aqui, aceitar o seu destino e viver na mediocridade. Se você optar pela segunda siga comigo, eu não prometo sucesso, mas prometo uma vida que vai valer a pena ser vivida.

4.02. O homem precisa de um propósito

Se você for guardar somente uma coisa de todo esse livro que seja essa.

Todo Homem precisa de um propósito.

É no seu propósito que você vai encontrar o seu sentido próprio, o seu motivo para estar vivo. É do seu propósito que você vai extrair a sua auto percepção de masculinidade, de dignidade. É na força do seu propósito que você vai encontrar disposição para seguir em frente quando tudo estiver dando errado.

O que é um propósito? O propósito é o seu papel na vida, é aquilo que você sente que precisa fazer. Aquilo que faz de você alguém único.

Ele pode ser algo que você sente como destino, como um chamado divino ou como algo que é o seu objetivo de vida. O problema com esses tipos de propósitos, aqueles que são tão intensos que você sempre soube que seria, é que nem todos os homens têm um propósito desses. E isso não é um problema nem faz do seu propósito algo menor.

O seu propósito não precisa ser único na sua vida toda nem mesmo precisa ser um único propósito em uma determinada fase da vida.

O seu propósito também não precisa ser a sua única atividade, ele não precisa ser o seu emprego, e talvez não seja nem a sua profissão. Ele muitas vezes vai existir concomitante a outras obrigações que você, como Homem, não pode abandonar tais como:

- Cuidar da sua mulher[21] quando você tem a fortuna de ter encontrado uma companheira digna da sua jornada;
- Cuidar da sua família, pais, irmãos, filhos[22];
- Atuar dignamente no trabalho que te traz o sustento;
- Atender as suas obrigações com a sua comunidade;
- Quaisquer outros da singularidade da sua vida.

21 Ou da sua parceria se a sua orientação sexual ou efetiva for outra.
22 Se você estranhou a separação entre a sua parceria e os outros elementos da sua família, você entendeu certo. Um Homem deve entender que aquela que optou por ser a sua companheira merece sim um lugar de destaque na sua vida.

4.03. Escolhendo seu propósito

No capítulo anterior eu falei que alguns Homens tem um propósito de vida desde sempre, uma vocação inconfundível. Mas talvez a vida não tenha te dado essa carta. Nesse caso você, como a esmagadora maioria dos homens, tem a obrigação de escolher um propósito para você. Tenha uma coisa em mente, o seu propósito é seu, é a sua escolha e a sua responsabilidade! E ninguém mais pode fazer essa escolha por você e ninguém mais pode responder pela sua escolha.

A primeira coisa que você precisa considerar são os seus interesses. O que te interessa? Política, esportes, religião, gastronomia, sexo, economia, finanças, justiça, games, animais... A lista de possíveis interesses é infinita. O que importa é que sejam assuntos que realmente te interessem, o que é diferente de assuntos que você acha que vão te projetar ou te dar vantagens com alguém ou algum grupo, seja a sua família, os seus amigos ou as mulheres.

O segundo critério é exatamente o seu auto conhecimento[23]. Você precisa conhecer os seus talentos, os seus recursos, a sua personalidade. É importante ser honesto com você mesmo. Se você é extrovertido, e portanto precisa de contato humano, não adianta você escolher um propósito nas ciências, onde você precisará passar incontáveis horas estudando sozinho[24].

O terceiro critério é a dificuldade. O seu propósito não pode ser tão fácil que não te tire da zona de conforto, e portanto não te trará realização; nem tão difícil que seja inatingível para você nessa fase do seu caminho de vida.

E se eu escolher errado? Isso não é um problema. Você sempre pode mudar de caminho. Não importa a sua idade, condição ou origem todo dia é dia de caminhar um novo caminho.

---

23 Aqui entra tudo que você leu na parte 1 desse livro.

24 Acredite em mim, eu tentei... Mesmo tendo muito talento para a programação, tendo um mestrado e um doutorado na área eu não pude lutar contra a minha personalidade tipo E. É uma pena não ter tido um pai que me ensinasse isso.

4.04. O Dô[25]

Muitas artes marciais têm Dô (道) no final do nome, alguns exemplos são Aikido, Judo, Kendo.

O ideograma Dô (道) significa caminho, sentido, trajeto e traz a ideia de que a arte marcial é um caminho e não um objetivo. Se a arte marcial fosse um objetivo ela teria um fim, algo como chegar a faixa preta. E de fato muitos que veem assim perdem a motivação ao chegar nesse suposto fim.

Por outro lado quando você enxerga a arte marcial como um caminho, cada dia conta. Cada dia é completo em si mesmo por que é parte do caminho, e é isso o que importa.

Da mesma forma os melhores propósitos também são um Dô, são um caminho, completo em si mesmo onde cada dia, cada parte, é um sentido em si mesmo, a cada dia você pode se orgulhar de ter realizado o seu propósito e ser um Homem digno de olhar a si mesmo com um sentimento de realização, de orgulho próprio, de algo que não depende da aprovação de outra pessoa.

Depois que você definir o seu propósito não espere reunir condições para começar o caminho. Comece hoje mesmo! Talvez você tenha muitas outras obrigações na vida, talvez as condições não sejam as ideais, mas nada disso importa! Comece com o que for possível hoje. E dedique um tempo todos os dias para ser quem você deseja ser a começar de hoje.

---

25 Esse capítulo eu dedico ao meu Sensei Leoardo Sodré. No dia do o meu exame de faixa roxa de Aikido o Leo Sensei falou sobre o Dô e é nessa fala que eu me inspirei para escrever esse capítulo. Você pode encontrar o Sesei Leonardo Sodré nas redes sociais:

instagram: @leo_sodreaiki
https://aikidoleonardosodre.com.br/
https://www.youtube.com/leonardosodreaikido

4.05. Fé

Uma das maiores tolices da atualidade é crer que temos controle total das nossas vidas. Muita mídia se faz em torno da ideia de que é possível controlar o seu futuro e garantir os seus resultados.

Deixe-me desfazer essa fantasia onipotente adolescente.

Querer não é poder!

Você não pode tudo que sonhar!

Você não está seguro!

O mundo é complexo e existem infinitos fatores imponderáveis na vida de todos nós. Não importa quão inteligente, rico, forte e protegido você esteja basta um pequeno incidente para mudar irreversivelmente a sua vida e a vida de todos a quem você ama, e não há nada que você possa fazer a respeito.

Você não é o centro do universo, você não entende tudo e você não pode tudo. Nesse contexto de realidade dura é importante que você entenda que existe muita coisa acima de você. Não importa a sua religião, mas é essencial que você entenda que existe um universo inteiro acima de você.

Neste contexto crer em algo é uma necessidade humana! Não me cabe dizer no que você deve crer, mas é importante que você tenha algo maior que você ao que recorrer no momento de maior angústia.

Talvez você já tenha ouvido que ter fé por esse motivo seja oportunista, ou que só é uma necessidade para pessoas “fracas”. Pois eu digo que é o que manteve muitos dos maiores Homens da história firmes nos seus piores momentos e que se achar melhor do que tantos não é só arrogante mas é de uma ignorância atroz[26].

26 Sabe-se que ter alguma forma de fé é um dos fatores protetivos contra o suicídio, que tem efeito mensurável na cura de doenças criticas e que tem ajudado inúmeras pessoas a se livrarem de vícios nos programas dos 12 passos. Não é do escopo desse livro apresentar bibliografia sobre o assunto mas ela é facilmente localizável nas bases de artigos científicos.

4.06. Saúde física e mental

A sua masculinidade, o seu propósito, a sua capacidade de produzir bem dependem da sua saúde física e mental. É claro que você pode ter fatores diversos que afetem a sua saúde. Mas é sua responsabilidade cuidar da parte da sua saúde, física e mental, que depende de você.

Sobre a sua saúde física algumas das coisas que você pode fazer são:

- Cuide da sua alimentação, busque equilibrar o que come evitando se alimentar somente de produtos industrializados, evite abusar de “fast food”. Consuma vegetais, frutas, carnes in natura, óleos naturais. Mas principalmente busque variedade e equilíbrio.
- Faça dos check-ups parte da sua rotina anual, aprenda a apreciar o ir ao médico e ouvir que você não têm nada.
- Pratique atividade física. Existe uma infinidade de modalidades de atividade física, não se limite as opções de academia ou jogos coletivos a menos que essas sejam de fato as suas preferências. Se puder aprenda a se defender.
- Cuide da sua higiene pessoal, lave-se bem, mantenha cabelo e barba aparados segundo o seu gosto, mas devidamente limpos e cuidados. Lave os seu genitais todos os dias[27], e se não puder lavar ao menos seque após o uso. A sua saúde e a sua parceira agradecerão.

Sobre a sua saúde mental você pode:

- Buscar ter um tempo de lazer regularmente.
- Evite pessoas tóxicas, críticas, negativas.
- Controle o uso de álcool. Evite a todo custo o uso de medicações psicoativas. Não tolere drogas na sua vida.
- Aprenda a meditar.
- Faça terapia. Não só como processo curativo mas como forma de auto cuidado.

27 Você sabia que mais de 1000 pênis são amputados por ano no Brasil em decorrência de falta de higiene?

4.07. Finanças

Você não precisa ser rico para se sentir masculino, nem precisa ter o seu propósito dedicado à sua vida financeira.

Mas todo Homem precisa ter o controle da sua vida financeira. Da mesma forma que você não pode entregar o controle da sua vida ou a resolução dos seus problemas a outra pessoa e manter a sua soberania pessoal você não pode esperar ser Homem e depender de outro para cuidar do seu dinheiro.

Para cuidar da sua vida, e do seu futuro financeiro é importante que você aprenda a investir e a construir o seu patrimônio.

Busque conhecer os seu perfil de investidor, esse também é uma parte do seu auto conhecimento. Como investidor você pode ser Conservador, Moderado ou Arrojado.

Busque estudar sobre o mercado de ações, de renda fixa, sobre o mercado imobiliário. Conheça o nascente mercado de criptomoedas.

Sobre todas as formas de investimento existem algo que você deve saber. Todo investimento têm um risco que é a chance de você perder o que investiu, uma rentabilidade que é quanto você pode esperar receber pelo seu investimento e uma liquidez que é o quanto é fácil reaver o seu investimento. Você se lembra que eu disse que nunca seria fácil? Aqui isso também acontece. Você pode no máximo ter dois desses três aspectos bons. Se você quer risco baixo e rentabilidade alta você terá baixa liquidez, se você quiser boa liquidez terá de aceitar risco alto ou baixa rentabilidade.

Se eu puder te dar um único conselho sobre a sua vida financeira seria o seguinte:

Pague a você primeiro

Sempre que receber qualquer valor separe um porcentual para investir no seu futuro, não precisa ser muito, a constância é mais importante que o valor e o tempo é o seu maior aliado.

4.08. Se porte como a pessoa mais tranquila da sala

O psicólogo Jordan Perterson[28] diz:

Seja a pessoa mais calma da sala.

Muitas vezes a situação na qual você se encontra é difícil, as vezes é desesperadora. Nessa hora quem você veria como a referência? Como a pessoa mais masculina? Aquela que se derrama em prantos? Aquela que se desespera?

Certamente a referência vai ser a pessoa que puder manter a tranquilidade, que puder manter a lógica e a racionalidade. Não é preciso saber exatamente o que fazer. Não é preciso ter todas as respostas. Mas é preciso ter o auto controle para saber fazer as melhores escolhas na hora certa!

Muitas pessoas confundem liderança com certeza, com saber tudo, com ter todas as respostas. Mas liderança não é isso. Não há duvidas que conhecimento e sabedoria são necessários e muito úteis, mas como dizia a propaganda da Pirelli “Potencia não é nada sem controle”[29]

Quando você ouve isso pode lhe parecer que você teria de não ter medo, inseguranças ou dúvidas. É importante que você entenda que não é isso. Sentir medo é saudável e necessário. Só os idiotas, e queles que não têm nada a perder, não têm medo de nada. O que você precisa aprender é a se conter, a ter autocontrole, a ser o senhor das suas ações e não das suas emoções[30].

O que você sente é importante mas não é necessariamente a verdade. E você é responsável pelo que faz e não pelo que sente. Por isso, não importa o que você estiver sentindo, se porte como a pessoa mais tranquila do lugar onde estiver.

28 O Doutor Jordan Peterson é um psicologo clínico Canadense, professor da Universidade de Toronto, é autor de diversos livros que tem ajudado a inúmeros homens pelo mundo.
29 https://youtu.be/98dwFj2SYKA
30 Para aprender mais sobre isso, procure o meu programa de mindfulness emocional.

4.09. Você só pode ser digno se puder ser um monstro

Temos ouvido frequentemente o termo masculinidade tóxica, com referência a comportamentos masculinos agressivos e fora de controle. E por causa dessa falta de controle tem havido um movimento de criação de homens inofensivos, incapazes de fazer mal a quem quer que seja. Talvez você seja um desses homens. Inofensivo. Incapaz de se defender. Incapaz de fazer mal a alguém.

Essa tem sido a edução da maioria dos meninos no nosso tempo.

Eu lamento de dizer isso, mas é exatamente isso que te rouba a sua masculinidade. Por favor, não me entenda errado, o que o faz um Homem não é o fazer mal a alguém. Na verdade é esse erro infantil de interpretação que tem causado a ruína de muitos homens.

Existe uma diferença entre ser incapaz de fazer mal e escolher não fazer mal. Não há nenhum valor em não fazer mal por que você é incapaz, na verdade se você não faz mal por que é incapaz, por que não têm escolha, você é simplesmente nulo. Se você é incapaz de fazer o mal você é incapaz de proteger, você é incapaz de fazer o bem e o justo. Você é incapaz de cumprir o seu papel de Homem.

Você precisa ser capaz de ser um monstro, de fazer a maior quantidade de mal possível, e ainda assim, escolher ser bom e fazer o bem. Só assim você poderá ser digno diante de si mesmo e das pessoas que ama. Só assim você poderá ser um Homem.

4.10. Mérito

Amado por uns e odiado por outros. O conceito de mérito dificilmente é indiferente para quem quer que seja.

O que importa para o nosso objetivo aqui é que se você é mesmo o senhor dos seus valores você precisa de um instrumento para medir efetivamente os seus valores e o seu caminho. E esse instrumento é o seu mérito.

Mérito, aqui, é uma medida de resultado e não de esforço.

O seu mérito é a medida de quanto você atinge os seus objetivos segundo os seus valores. Não cabe a ninguém senão a você mesmo avaliar isso.

Se o seu projeto for correr a São Silvestre[31] e você conseguir realizar a corrida você atingiu seu objetivo, não é preciso ganhar a corrida. Se o seu projeto for acumular um patrimônio de US$500.000,00 em ações na bolsa de Nova York em um prazo de 10 anos e você têm comprado ações regularmente e aumentado o seu patrimônio você está no caminho, se passado um ano o seu patrimônio está diminuindo e você não consegue fazer os aportes necessários você está errando!

Não importa quais são os seus objetivos, você irá avaliar o seu caminho pelo mérito, isso é, pelos resultados que você obtém. E o ponto central aqui é:

A responsabilidade é totalmente sua!

Não importam as condições, não importa a economia, não importa a sua história de vida, nem a sua classe social! A única coisa que você pode mudar é a sua atitude, é o único aspecto sobre o qual você tem poder real.

Você tem duas opções. Ou você faz algo por você mesmo ou você põe a culpa nos outros, nas condições, na sociedade, no capitalismo. Tanto faz a desculpa que você usar, se você não se responsabilizar pelo seu resultado você será um perdedor no jogo da vida. Mesmo se você receber uma herança ou ganhar na loteria.

O Homem é aquele que se responsabiliza por seus resultados!

31 Corrida a pé realizada no dia 31 de Dezembro em São Paulo/SP.

5. Sexo
5.01. Tudo na vida é sobre sexo

Se você veio direto para essa parte sem passar pelo resto do livro[32] volte para o início, sem o resto do livro tudo o que eu vou te dizer aqui não funciona.

Um homem sábio disse[33]:

Tudo na vida é sobre sexo, exceto sexo, sexo é sobre poder

A Ilíada de Homero é um poema épico grego do século VIII a.C. sendo a obra mais antiga e uma das mais importantes da cultura ocidental. Ela narra o final da guerra de nove anos entre Esparta e Troia, guerra essa que foi iniciada quando a rainha Helena, esposa de Menelau, Rei de Esparta, é raptada por Páris (filho do rei Príamo), de Troia. Em outras palavras, a nossa cultura é construída sobre uma disputa por uma mulher, objeto do desejo sexual de dois homens. Esse é um belo exemplo de como tudo na vida, ou pelo menos na nossa cultura é mesmo sobre sexo.

A importância do sexo na nossa cultura aparece em formas diversas. A mídia o usa para vender, diversas religiões se dedicam a controlá-lo, e assim por diante, existem grupos que se concentram no sexo por exaltá-lo outros se concentram em torná-lo maldito. Mas curiosamente dificilmente se encontra alguém que seja indiferente ao sexo.

32 Se você veio direto para essa parte eu te entendo. Há muitos anos eu teria feito a mesma coisa. Mas me ouça, volte e leia o livro inteiro antes de chegar aqui.
33 Frank Underwood de House of Cards citando Oscar Wilde

5.02. Sexo é sobre Poder

Sexo é sobre poder. A teoria da evolução já estabeleceu claramente que é dirigida por um processo chamado seleção sexual. A seleção sexual na espécie humana é realizada pela mulher[34].

Ou seja, independente da cultura, sempre que existe um mínimo de dignidade, é a mulher que escolhe com quem reproduz[35]. É isso mesmo

A mulher é a única que tem legitimidade na escolha sobre o sexo.

Se você não for suficientemente masculino para aceitar essa verdade que não é moral nem cultural mas é biológica você ainda tem muito para caminhar na construção da sua energia masculina. É seu papel de Homem, não só aceitar essa verdade como combater a qualquer preço qualquer iniciativa que tente roubar esse direito da mulher[36].

Isso significa que o Homem é um mero participante passivo no jogo do sexo? Muito pelo contrário. O seu papel e o de qualquer Homem que se respeite é construir a sua masculinidade! Essa masculinidade é percebida como poder pelo polo feminino e é esse poder que leva a mulher a escolher o seu Homem.

É importante aqui fazer uma distinção importante. Nos tempos da pós modernidade o poder, ou as relações de poder são entendidas como uma foram de opressão do forte sobre o fraco, como uma forma de abuso. Isso é muito diferente do poder ao qual me refiro aqui. Este poder é o poder que deriva da masculinidade plena, ele é protetor, cuidador, ele tem valores, tem honra, tem integridade e acontabilidade, ele dá segurança e não medo à mulher. Aprenda a ser esse Homem e a sua mulher vai ter orgulho de te escolher.

---

34 Na maioria das espécies animais a fêmea é a responsável pela seleção sexual, mas existem algumas excessões.

35 É claro que em situações de privação de liberdade ou de crime essa regra é quebrada. Mas em situações que preservam a dignidade da condição humana sempre será a mulher quem fará a escolha das parcerias sexuais.

36 Em nenhuma circunstância um Homem pode compactuar com o estupro ou outra forma ilegítima de roubar da mulher o direito de escolher a sua parceria.

5.03. Poder e masculinidade

Sexo é sobre poder. Poder é a manifestação da Masculinidade Plena.

Nenhum homem pode compreender a realidade do mundo feminino. John Gottman em seu livro "The man's guide to women"[37] relata uma reunião onde se perguntou aos homens quando eles se lembravam de ter tido medo pela última vez, poucos disseram uma semana, alguns no último mês, mas a maioria não se lembrava ao certo. A mesma pergunta feita às mulheres mostrou que a maioria das mulheres havia sentido medo no mesmo dia.

É por isso que se sentir segura é imperativo para a mulher, ela precisa sentir que o homem que está com ela é capaz de protegê-la[38], tem valores compatíveis com o papel de alguém que protege uma mulher[39], está comprometido com cuidar dela[40] e é alguém que vai assumir a responsabilidade pelos compromissos que assume[41].

É só quando a mulher se sente segura que ela pode ter a confiança de se colocar no polo feminino e liberar a energia que você como Homem busca sentir.

Esse é o poder que ela busca em um Homem!

Se você não pode prover o Poder que a mulher busca você vai sempre ser o menino que ela rejeita.

37 Gottman, J; Gottman, J. S. The Man's guide to women Rodale Books, 2016
38 Ver capítulo 4.09
39 Ver capítulo 3.02
40 Ver capítulos 3.06 e 3.07
41 Ver capítulo 3.04

5.04. Você não terá tudo que deseja

É possível que você já tenha encontrado diversos coaches que te prometem a estratégia secreta para seduzir qualquer mulher. Pare de se enganar. Isso não existe! Simplesmente não é verdade que você pode ter tudo o que quiser. Não importa quanto dinheiro você tenha, não importa quanta fama você tenha. Você não terá tudo o que deseja.

Mas você pode sim encontrar uma mulher que te queira, que te queira de verdade, desde que você possa ser o Homem que ela precisa. Eu não me refiro ao homem que ela pede quando testa os pretendentes que ela deixará de lado, nem ao homem que ela diz querer para as amigas, mas o Homem que ela precisa. Aquele que tem a energia masculina compatível com a energia feminina dela.

Muitos meninos ficam sonhando com beldades, com mulheres inatingíveis ao invés de focar nas pessoas possíveis que estão na sua realidade. Ter o entendimento das suas limitações e das limitações da realidade também faz parte da masculinidade[42]. Você não precisa se conformar com o que eu estou dizendo aqui, mas um bom critério para você avaliar o que está tentando é verificar os resultados que tem obtido[43]!

42 Ver parte 2.
43 Ver capítulo 4.10

5.05. Relacionamento e trocas

Toda relacionamento romântico[44] é uma relação de troca.

Existem três palavras em grego que podem ser traduzidas como amor. Philos, Eros e Agape.

- Philos é o amor da amizade, da identificação de valores.
- Eros é o amor do desejo e da paixão.
- Àgape é o amor doador, o amor do pai pelo filho.

O Àgape é uma relação de doação, é a relação da "não troca". Dizem que um pai cuida de dez filhos mas dez filhos não cuidam de um pai[45]. Afortunados são os pais que, na sua velhice, são de fato cuidados por seus filhos. Isso se dá exatamente por que o amor parental é o amor àgape, ele será dado sem garantia de retribuição, e muitas vezes sem nem mesmo a expectativa dessa retribuição[46].

As outras duas formas de amor o Philos e o Eros são relações de troca.

O Philos, o amor da amizade, é a relação das trocas iguais, eu te dou atenção e você me dá atenção, eu te dou companhia e você me dá companhia, e assim por diante. O Philos é o amor das semelhanças.

O Eros, o amor romântico, é o amor das trocas desiguais, no sentido de complementares. A manutenção do Eros, que é responsável pelo desejo, pela química entre duas pessoas.

Muitas vezes se diz que a rotina ou a intimidade acabam com o desejo, mas não é verdade. O que acaba com o desejo é a despolarização causada pela semelhança, pelo sentimento de igualdade que geralmente acompanha a intimidade e os relacionamentos longos.

---

44 O termo relacionamento romântico aqui se refere ao tipo de relacionamento que entre pessoas heterossexuais é o relacionamento afetivo entre homem e mulher.

45 https://www.letras.mus.br/palmeira-sabia/1731801/

46 Existem, é claro, relações parentais disfuncionais, onde os pais, sejam pai ou mãe, realmente não só espera mas cobra de seus filhos o cuidado que dedicou a eles na infância. Mas esse não á assunto para esse livro.

É essencial compreender que desigualdade, complementaridade não é sinônimo de injustiça. Apesar de ser crença comum nesses tempos pautados pela pós modernidade, não é necessário que haja igualdade para que haja respeito ou justiça. Pelo contrário, nas relações eróticas é exatamente a diferença, a complementaridade que mantém o Eros, o desejo vivo.

Nunca espere ou busque igualdade nas suas relações românticas. Busque antes exercitar a sua energia masculina. A sua energia masculina, por sua vez será desenvolvida vivendo os princípios que foram ensinados aqui. Você precisa, de verdade, cuidar, proteger, acolher, a mulher que escolheu você[47]. É assim, que você oferece a sua parte da troca, e é assim que você vai estimulá-la a entregar a parte dela.

Se mantenha no polo masculino da relação e assim, permita que a sua companheira possa viver o polo feminino dela, que é onde ela vai encontrar o que o coração dela anseia.

47 Ver capítulo 5.02

5.06. Entendendo a sexualidade feminina

O melhor caminho para entender a sexualidade feminina[48] é a partir do ponto de vista da psicologia evolutiva[49], das teorias da aprendizagem e das bases biológicas do comportamento.

Para entender os diversos instintos de qualquer indivíduo, de qualquer espécie, é uma boa ideia começar compreendendo as condições de vida da espécie durante a maior parte do seu desenvolvimento e, nesse contexto, tentar entender como a espécie resolveu as duas questões básicas para a evolução da espécie que são: como sobreviver e como se reproduzir.

Quando imaginamos a fêmea humana na pré-história é necessário compreender que a fêmea humana é fisicamente frágil, quando comparada ao macho da mesma espécie.

Daí é fácil perceber que os aspectos essenciais para a sobrevivência da fêmea humana envolve a capacidade de conseguir proteção efetiva e alimento de alto potencial calórico. Ambos os recursos poderiam ser muito mais eficazmente obtidos na forma de favor do macho da espécie do que em competição com ele.

Também do ponto de vista reprodutivo é vantajoso ser capaz de conseguir proteção e afeto dos melhores machos, aqueles que eram mais capazes de obter recursos como alimentação de alto teor calórico e nutricional não só para si mesma como para sua prole.

É a partir desse tipo de reflexão que somos capazes de compreender que o instinto feminino, e consequentemente a sua sexualidade está fortemente associada a sensação de segurança oferecida por um Homem com a sua masculinidade bem desenvolvida.

48 Isso também vale para a sexualidade masculina, só não é o que estamos estudando aqui.
49 A psicologia evolutiva ou psicologia evolucionista é uma abordagem teórica na psicologia, nas Ciências sociais e nas Ciências naturais que examina a estrutura psicológica a partir de uma perspectiva evolutiva moderna e tem por objetivo explicar o comportamento humano a partir dessa perspectiva.

5.07. O que as mulheres querem

A pergunta que todos os homens se fazem. O que as mulheres querem? Filósofos e cientistas já se debruçaram sobre essa questão. Mas foi o Dr John Gottman o primeiro a se dedicar de forma cientificamente rigorosa sobre o problema.

O Dr. Gottman criou o Love Lab na Universidade de Washington em Seattle onde vem fazendo pesquisas há mais de quatro décadas sobre casamento, divórcio e estabilidade conjugal.

O que o Dr. Gottman aponta como o que as mulheres desejam, no contexto das relações românticas, inclui:

- Ser verdadeiro: Ser quem diz ser. Fazer o que diz fazer. O que aqui nós chamamos de honra[50].
- Ser confiável: Ter estabilidade e estar disposto a cumprir o que promete. O que aqui nos chamamos de acontabilidade[51].
- Ter boa higiene: Tema que tratamos no capítulo sobre saúde[52].

Além dos itens acima a mulher busca intimidade. Que também é algo que os homens buscam. O problema aqui é que a percepção de intimidade é diferente para os homens e para as mulheres.

A mulher percebe a intimidade quando sente que o homem esta lá por ela. Quando ele está disponível para cuidar dela, tanto em nível físico como emocional[53]. Ela só irá sentir essa intimidade na presença de um Homem realmente masculino e que dedique a ela a sua masculinidade.

---

50 Ver capitulo 3.07
51 Ver capítulo 3.04
52 Ver capítulo 4.06
53 É importante compreender que essa necessidade de sentir que o o homem que ela escolheu está la para cuidar dela não implica que ela não é capaz de cuidar de si mesma. Na verdade a maioria das mulheres são muito capazes de cuidar de si mesmas. Mas é um desejo instintivo de sentir a energia masculina do homem que ela ama.

5.08. O que os homens realmente querem

O que foi dito sobre a mulher vale analogamente para o homem. O macho da espécie humana também se desenvolveu na pré história e da mesma forma passou a ter instintos que propiciavam a reprodução e a sobrevivência.

Sendo, por outro lado, parte fisicamente mais forte da população, as necessidades e como consequência os instintos masculinos criaram desejos instintivos diferentes daqueles observados na fêmea humana.

Dessa forma os desejos mais típicos do macho da espécie humana incluem.

- O desejo de ser admirado e desejado pela fêmea.
- O desejo que a fêmea se entregue a ele na área sexual.
- A sensação de vínculo da fêmea de tal forma que ele possa acreditar que a prole dela lhe pertence[54].

Além dos itens acima, e da mesma forma que a mulher, o homem busca intimidade. No caso dos homens a percepção de intimidade formada por elementos diferentes daqueles apontados para as mulheres.

O homem percebe a intimidade quando sente que existe uma quantidade que ele julgue suficiente de sexo e quando há uma quantidade pequena, ou no máximo tolerável, de tensão no dia a dia[55].

54 A fêmea sempre sabe que a prole que saiu do seu útero é sua, o macho precisa crer nisso sem nenhuma evidência a não ser a sensação, possivelmente enganosa, de que a fêmea lhe pertence. É importante compreender que essa afirmação não tem valor de certo ou errado. É apenas uma constatação do instinto humano.

55 Ou seja, quando há poucas brigas.

5.09. Como ser "bom de cama"

Se você já desenvolveu os diversos aspectos da sua masculinidade que eu discuti nesse livro você está quase pronto pra ser memorável na cama. Faltam dois segredos.

O primeiro é:

Tenha certeza que ela consente com tudo que você vai fazer

Nenhum homem que se respeita força uma mulher a fazer sexo com ele. Nem sequer deseja sexo com alguém quem não o deseje. Isso é a postura mais fracassada que um homem pode ter. É se assumir tão desprezível que você tem de forçar[56] alguém para fazer sexo com você .

Isso também não quer dizer pedir licença para toda ação que você fará, mas quer sim dizer que você deve conhecer a sua parceira, saber o que ela deseja e com o que ela consente[57].

Finalmente, se perceber que ela não te quer mais pare. Se você não tem auto propriedade para parar o seu corpo você não pode se considerar digno de ser chamado de Homem! Nunca se diminua ao ponto de implorar ou forçar sexo com quem não te deseja.

O segundo segredo parece fácil, mas não é. O segredo é o seguinte:

Ame o seu sexo!

Se entregue de corpo e alma para esse momento. Esteja inteiro nele!

Supere nojinhos, medos e inseguranças. Ela esta menstruada? Isso não é um problema. Vocês estão suados? Ótimo! Beije, lamba, chupe. Se deleite no corpo dela e permita que ela sinta o seu desejo. Entenda que você, sendo o Homem, você é a parte que precisa ter a energia masculina, a parte ereta, a parte penetrante! Permita que ela sinta isso na alma e ela desejará entregar o corpo.

---

56 Ou mesmo pagar

57 Para haver consentimento é necessário que ambos tenham idade legal para consentir e estejam de plena posse de suas faculdades mentais.

O sexo não existe para te dar status, não está la para você fazer inveja aos seu amigos, na verdade as mulheres te respeitarão muito mais se você tiver mais interesse em estar com elas do que em contar para os seus amigos.

Quando você estiver com ela esteja inteiro, esteja presente no momento, esses podem estar entre os melhores e mais memoráveis momentos da sua vida, não é hora de estar focado em outras coisas ou em outras pessoas.

O sexo não é só o momento da penetração. É um todo que começa muito antes e termina muito depois. Aproveite todo o sexo! Sinta os diversos cheiros dela, a textura da pele, a maciez do corpo, aprecie as formas, ouça a respiração. Aprecie os olhares dela, se deleite na energia feminina dela e ofereça a ela a sua energia masculina, a sua vitalidade, a sua vida naquele momento.

Realmente viva esse momento com toda intensidade e ele será inesquecível... Tanto para você como para ela.

5.10. Você está disposto a pagar o preço do que deseja?

> "É difícil saber o que constituiria uma boa sociedade.
>
> Talvez fosse uma condição necessária para tal sociedade que suas instituições fossem pelo menos compatíveis com as verdades da biologia.
>
> Uma sociedade que adoece e enfraquece seus membros, que os aleijam e lhes negam a si próprios, não pode obviamente ser superior a uma sociedade em que os seres humanos são orgânicos e íntegros, saudáveis e felizes e grandiosos."[58]

Você não pode mudar a sociedade na qual vive. As forças da sociedade são muitas e muito complexas de tal forma a não permitir que você possa escolher à sua vontade as regras sociais às quais você está submetido.

Por outro lado você pode e deve desenvolver a sua masculinidade, a sua personalidade, a sua soberania pessoal de forma a ser mais orgânico, mais integro, mais saudável, mais grandioso e mais feliz a sua própria maneira.

Não é um caminho fácil, exige que você saia todos os dias da sua zona de conforto, que lute todos os dias para se aperfeiçoar na sua masculinidade. A alternativa, por outro lado, é viver escondido no seu quarto, na casa da sua mãe[59].

Mas... Caso você escolha o caminho da masculinidade plena. Conte comigo[60]!

Dr. Maurício Amaral de Almeida

Whatsapp: (+55 11) 992935555

e-mail: doutor.mauricio.psicologia@gmail.com

Website: http://www.doutormauricio.com.br

Instagram: @reflexoesclinicas

YouTube: https://www.youtube.com/ReflexõesClínicas/

58 Norman, J. Slave Girl of Gor, Pg. 212
59 Mesmo que só metaforicamente.
60 Eu deixo todos os meus contatos aqui por que eu estou mesmo te convidando a me procurar caso sinta que isso pode te ajudar,

Sobre a redistribuição desse e-book

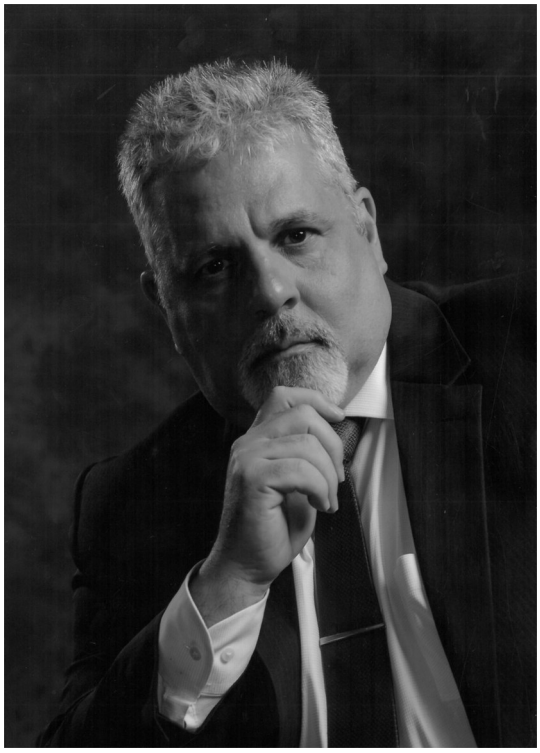
Essa obra é de distribuição gratuita e eu encorajo, caso você tenha lido e gostado, que você o ofereça àqueles homens que você sente que também poderiam se beneficiar dele.

O modo preferencial de distribuição é através dessa página que se encontra no link abaixo.

http://www.doutormauricio.com.br/aforismos-da-masculinidade/

Caso você tenha recebido o arquivo de outro modo eu gostaria de lhe convidar para preencher o formulário disponível no link para poder receber mais materiais que serão desenvolvidos sobre esse assunto.

Um breve curriculum do Autor



Dr. Maurício Amaral de Almeida é Psicólogo formado pela Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (2011) especialista em Terapia Cognitivo Comportamental pelo Centro de Terapia Cognitiva VEDA (2014), especialista em Sexologia pela Faculdade de Medicina da USP (2016), Terapeuta sexual pela Faculdade de Medicina da USP (2017) e especialista em Hipnose e outros estados alterados de consciência pela Faculdade Paulista de Ciências da Saúde (2020).

Possui também graduação em Física pela Universidade de São Paulo (1989), Mestrado em Engenharia Elétrica pela Universidade de São Paulo (1994) tendo realizado pesquisas para o mestrado na Fachhochschule Karlsruhe, Alemanha, no ano de 1992 onde desenvolveu projetos ligados à aplicação de inteligencia artificial à mobilidade de manipuladores robóticos e Doutorado em Engenharia Elétrica pela Universidade de São Paulo (1999) tendo realizado pesquisas em nível de Doutorado nos anos de 1996 e 1997 no Centre de Recherche Informatique de Montreal e na University of Ottawa, ambos no Canadá, onde desenvolveu pesquisa nas áreas de inteligência artificial e aprendizagem de máquina aplicadas à engenharia de software.

Atualmente atua, predominantemente em atendimento à distância, na clínica particular e presencialmente no projeto Afrodite no Hospital São Paulo, como como sexólogo e como psicologo clínico na abordagem da Terapia Cognitiva Beckiana.

Seus interesses se concentram nas aplicações clínicas da Terapia Cognitivo Comportamental e da Hipnoterapia à terapia das disfunções sexuais, nos estudos sobre o fetichismo e a sexualidade alternativa, na psicologia evolucionista, e nas questões ligadas à construção da identidade do homem e na sua relação com a sexualidade.